

Été 2026

14-17 ans

12 jours

Ville de regroupement
PARIS

Vol Paris – Podgorica
(vol régulier, escale possible)

CONNEXION MONTÉNÉGRO

MULTI ACTIVITÉS MER ET MONTAGNE

Cap sur le Monténégro, dans le sud de l'Europe, pour une aventure entre **mer turquoise** et **montagnes sauvages**. Ce séjour, c'est une vraie coupure : pas pour te couper du monde, mais **pour te reconnecter à ce qui compte**. À la nature, aux autres, à toi-même. Moins de téléphone, plus de moments vrais. Du **fun**, du **jeu**, de la découverte et des rencontres, dans une **ambiance** de groupe chaleureuse.

LES TEMPS FORTS



Rencontre et partage



Initiative Océane



Multi activités



Bord de mer

NIVEAU PHYSIQUE



NIVEAU ECO RESPONSABILITE



INFOS PRATIQUES



Chambres 2 à 4 lits à Kotor. Dortoirs et chambres à la ferme. Le confort est simple mais suffisant. Camping à proximité de la mer sur la côte, on monte les tentes pour 2-3 personnes.



Ensemble on fait les menus, les courses et la cuisine. Pension complète à la ferme, on découvre les saveurs locales.



Bus affrétés pour le groupe pendant tout le séjour.



Directeur et animateurs diplômés (1 pour 8), jusqu'à 24 participants.

FORMALITES D'ENTREE

Passeport ou CNI. Autorisation de sortie du territoire. Consulter la fiche destination.



AUTRES DOCUMENTS

Test d'aisance aquatique.

Possible nécessité d'une autorisation parentale pour la pratique de certaines activités.

Carte européenne d'assurance maladie.

LE PROGRAMME

ETAPE 1, KOTOR (2 nuits) : Kotor, c'est une **cité médiévale** entourée de montagnes et bordée par la mer. Un **jeu pour découvrir la ville**, une balade dans les ruelles pavées et pour les plus motivé(e)s, on grimpe jusqu'à la **forteresse** avec une vue à couper le souffle avant d'aller piquer une tête.

ETAPE 2, TRSA (3 nuits) : Direction les montagnes du nord et la **bergerie de Dragan**, en pleine nature, entourée de montagnes et d'animaux. Ici, on ralentit le rythme. Balades, grands jeux dans un immense terrain et moments **d'immersion totale avec le quotidien de la famille** de Dragan. On essaiera de **fabriquer du pain** et de cuisiner avec eux pour découvrir un mode de vie complètement différent et **partager des bons moments**. Un max d'air frais et de simplicité ! Cerise sur le gâteau, séquence

sensations avec du rafting !

ETAPE 3, PETROVAC (6 nuits) : On termine en beauté le séjour avec bord de mer ! A Petrovac, tu vas vivre un **concentré d'aventures** : **paddle**, **sortie bateau** pour du snorkeling, **coastering** (une sorte de canyoning sur la côte), bateau pour explorer les criques... et une **tyrolienne** juste au-dessus de l'eau pour les fans de sensations !

On prendra le temps de faire un petit geste pour la planète avec **l'organisation d'une « Initiative Océane »**, une collecte de déchets. L'objectif ? Convaincre un maximum de monde de participer avec nous !

Le reste du programme ? **Grands jeux, baignade, moments de chill**. tu proposes et on organise ensemble.

Jour 12 : Retour en France



www.sans-frontieres.fr



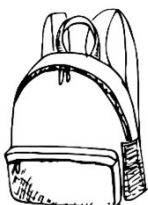
[@sans_frontieres](https://www.instagram.com/sans_frontieres)

TROUSSEAU MONTÉNÉGRO

Retrouve tous nos conseils sur notre site www.sans-frontieres.fr

LES JOURS DE TRANSPORT

Le sac à dos que tu as pour les cours ira très bien !



JE GARDE SUR MOI

Un sac à dos standard de 20 litres max avec :

- o un **change complet** pour un jour et une brosse à dents
- o les **papers et objets personnels**.

MON BAGAGE PRINCIPAL

Pas de valise sur ce séjour mais un sac à dos de 50 litres maximum contenant l'essentiel de tes affaires (maximum 15kg).



DANS MON BAGAGE PRINCIPAL

VÊTEMENTS

Une lessive pendant le séjour

- o 1 casquette
- o 1 coupe vent imperméable
- o 7 sous-vêtements
- o 7 paires de chaussettes

Pour la plage et les activités

- o 2 maillots de bain
- o 1 serviette de plage légère
- o 2 shorts
- o 1 pantalon de marche
- o 5 T-shirts légers
- o 1 paire de tong
- o 1 paire de chaussures de randonnée
- o Chaussures/chaussons d'eau (type kayak)

Pour la ville, les visites ou les soirées

- o 1 pyjama
- o 2 T-shirts légers avec manches
- o 1 pantalon léger
- o 1 pantalon chaud et confortable
- o 1 pull léger
- o 1 short
- o 1 paire de baskets confortables

MATÉRIEL DE CAMPING

- o sac de couchage 10°C
- o drap de sac de couchage
- o matelas de camping autogonflant
- o une popote de trekking (cf internet)
- o une gourde 1L

TROUSSE DE TOILETTE

Privilégier des produits non polluants !

- o brosse à dents et dentifrice
- o shampoing et savon
- o crème solaire (indice 50)
- o lait après soleil (pas de biafine)
- o stick à lèvres (**important**)
- o serviette type microfibre
- o répulsif anti-moustiques

ACCESSOIRES

- o lunettes de soleil
- o pochette bandoulière ou ventrale (argent, papiers d'identité)
- o sac de linge sale
- o lampe frontale
- o masque de nuit et bouchons d'oreilles

L'argent de poche, le matériel du participant ainsi que les papiers d'identité restent sous la responsabilité du participant. La société Sans Frontières ne peut en aucun cas être tenue responsable de la perte ou détérioration des affaires personnelles du participant. Il est vivement déconseillé de voyager avec des objets de valeur.